

# 科技是否成为恐吓、控制或伤害您的利器？

## 您理应在遭受虐待的时候得到帮助

家庭暴力可能是躯体虐待或非躯体虐待，包括在网络或使用数字技术时发生的虐待事件。

施虐者可能是以下人士：

- 丈夫或伴侣
- 前任
- 和您同住的人
- 家庭成员，包括大家庭成员或护理人员
- 正在与您约会的人。

**性暴力**也可能成为家庭暴力的一部分。这可能涉及未经同意的性行为，虐待可能是躯体虐待，也可能是非躯体的虐待。

如果您被虐待，这不是您的错，您也有权利让别人相信您。

本情况说明书中的信息将帮助您处理在网络或使用数字技术时发生的家庭暴力和性暴力。您要知道您并不孤单，并且可以获得帮助。这一点很重要。

如果您处于紧急危险之中，请拨打三个零（000）联系警方。

## 科技常常被用来实施家庭暴力和性暴力

如果利用网络或数字技术伤害或虐待他人，则被称为“技术辅助虐待”或“基于技术的虐待”。

包括以下示例：

- 不断在网上跟踪您，使您感到担心或受到威胁（也称为网络跟踪）
- 通过网络或电子设备骚扰或威胁您
- 未经您的同意，在网上分享或威胁分享您的私密照片或视频（也称为基于图像的虐待）
- 限制或控制您对设备的使用和对在线账户的访问。



家庭暴力和性暴力可能让人难以启齿。有些人可能觉得这是私人或家庭事务。有些人可能认为这是不体面的。但这种虐待行为极其有害，并且违法。

家庭暴力和性暴力：

- 绝对是错的，而且不应该被容忍
- 是对权力的滥用
- 主要由亲密伴侣关系中的男性或伴侣关系破裂后的男性实施。

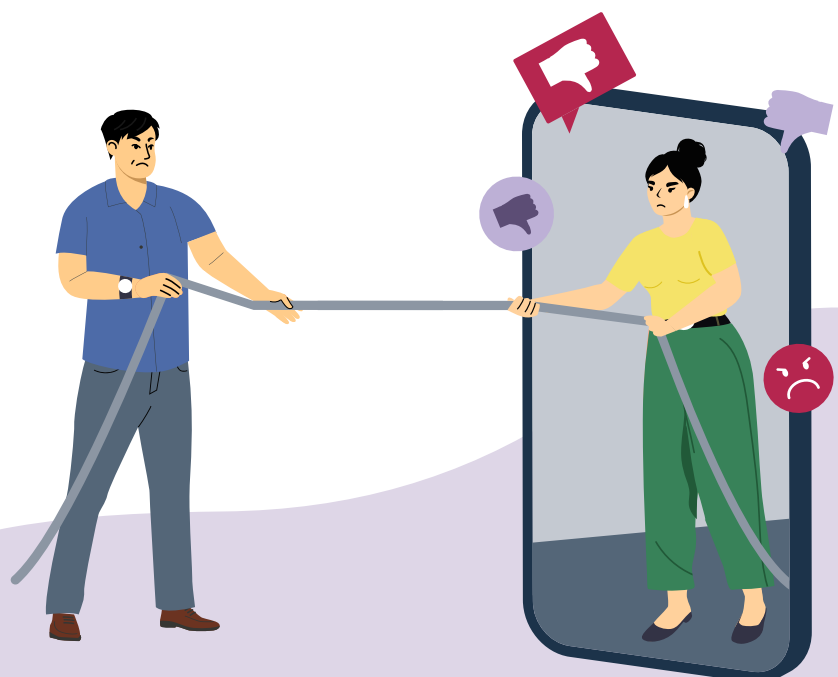
欲了解更多有关家庭暴力的信息，请访问 [eSafety.gov.au/domestic-family-violence](https://www.esafety.gov.au/domestic-family-violence)

## 科技如何成为控制您的利器

施虐者可以利用数字技术来获得并保持对您的控制力，并破坏您的信心、自由和独立性。当有人反复使用数字技术或在线账户来控制您时，这就被称为“基于技术的强制控制”。这种形式的虐待几乎总是家庭暴力和性暴力的一个因素。这种行为可能是明显而直接的，但也可能是隐蔽且秘密进行的。

基于技术的强制控制不是单独一次的行为，而是一种针对您的行为模式，其目的是：

- 切断您与家人、朋友的联系，并设法让您接触不到服务和金钱，从而使您感到孤独
- 强迫您做您不想做的事情
- 强迫您停止做您喜欢做的事情
- 追踪您要去的地区和正在做的事情
- 使您感到困惑，从而使您不确定什么是真实的，什么是您想象的
- 孤立您，从而使您感到被困住了并且无法摆脱这种关系。



# 基于技术的虐待的迹象

每个人遭受基于技术的虐待的经历都是独一无二的，但也有一些共同的迹象。

您可能会注意到以下类型的行为：



## 跟踪和监视

- 向您的朋友或家人发送消息，以检查您正在做什么。
- 秘密跟踪您的设备位置以检查您的位置。
- 在家里、汽车或儿童玩具中安装隐藏的摄像头或安全系统来监视您的行为。



## 性暴力和性虐待

- 未经您的许可记录您的性行为或亲密活动。
- 向您施加压力，要您在网上参与与性相关的活动。
- 未经您的同意，向您发送色情图片、视频或信息。



## 骚扰

- 反复致电或向您发送消息，要求了解您的情况，诸如“你在做什么？”或“你和谁在一起？”之类的信息，并期望立即得到回复。
- 如果您与他们争论，他们就威胁要在网上透露您的性取向。
- 创建虚假的社交媒体账户来发布让您尴尬或侮辱性的内容。



## 隔离

- 通过短信或社交媒体帖子传播有关您的谣言或谎言，以破坏您与他人的友谊和其他人际关系。
- 通过限制您使用设备、交通应用程序或钥匙卡，让您失去工作或学习的机会。
- 损坏、毁坏或移除您的辅助技术设备，例如听力、行动或无障碍辅助设备。



## 财务虐待

- 通过阻止您访问网上银行来限制您对资金的使用。
- 检查您的在线活动以确保您没有申请工作。
- 用你们共有的钱在网上赌博，并将他们自己的网上赌博问题归咎于您。



## 限制隐私和独立性

- 更改您的在线帐户或设备的密码，这样您就无法在没有帮助或许可的情况下使用它们。
- 坚持要求在您的远程医疗通话或其他在线预约时一起参与。
- 访问您的健身设备来追踪您的饮食习惯、体重、月经周期或位置。



## 煤气灯效应

- 偷偷地更改您的智能家居设备的设置，使暖气、灯光或电视在意想不到的时间打开。
- 创建虚假的互联网浏览历史记录，却说是您自己浏览网页而产生的历史记录，以此试图让您对自己产生不确定感。
- 拒绝承认他们正在跟踪或监视您，即使有证据表明其确实在跟踪或监视您。



## 与值得信赖的支持人员讨论的安全小贴士

- 检查施虐者可以访问哪些帐户，包括您的电子邮件、银行和社交媒体详细信息。
- 在安全的情况下，请更改密码并设置跨帐户的多重身份验证。
- 检查手机上您不认识的应用程序，并在不使用在线帐户时退出账户。

## 基于技术的虐待对儿童有何影响？

当孩子看到父母遭受躯体或非躯体虐待时，他们会受到负面影响。

作为家庭暴力的一部分，儿童还可能直接遭受基于技术的虐待。

其中包括：

- 监视或跟踪
- 骚扰、威胁或恐吓
- 屏蔽儿童的在线通信。

在某些情况下，儿童可能还会遭受基于技术的强制控制。例如，您的伴侣可能会更改孩子的在线帐户或设备，以便在您与孩子在一起时监视或跟踪您。

您的伴侣可能还会监控孩子的帐户或设备以控制或操纵他们。

家庭暴力和性暴力可能会给您和您的孩子带来痛苦。针对数字设备和帐户的使用制定一些规则可以帮助保护孩子免受基于技术的虐待。

如果您的孩子因为遭受基于技术的虐待而需要身体和情感方面的支持，请联系支持服务人员来帮助您和您的孩子。

如需了解关于如何在家庭暴力情况下确保儿童安全使用网络的更多信息，请访问 [eSafety.gov.au/keeping-your-family-safe](https://www.esafety.gov.au/keeping-your-family-safe)。

## 您有权获得安全保障，并获得帮助。

如需保密和免费的信息、咨询和支持，您可以拨打 **1800 737 732** 致电 **1800RESPECT** 或发送短信至 **0458 737 732**，两者皆为每周 7 天全天候开通。

如果您认为自己受到了跟踪或监控，最好通过可信任的人的手机或设备进行联系。如果施虐者得知您正在寻求帮助和信息，其虐待行为可能会变得更严重。



如果您需要翻译服务，您可以：

- 拨打 **1800 737 732** 致电 **1800RESPECT** 并要求提供一名口译员
- 拨打 **131 450** 致电口笔译服务处（Translating and Interpreting Service），并要求他们联系 **1800RESPECT**。

如需查找您所在地区的移民、难民和文化及语言多样化服务，请访问：

[1800respect.org.au/services/search](https://1800respect.org.au/services/search)

如果您正遭受严重的网络虐待，请向支持人员咨询 eSafety 可以如何帮助您删除有害的在线内容。您还可以免费、保密地向 [eSafety.gov.au/report](https://esafety.gov.au/report) 报告。



## 如果您遭遇基于图像的虐待，eSafety 可以为您提供支持

基于图像的虐待是指有人在未经您同意的情况下分享或威胁分享您的私密图像或视频。

其中包括：

- 您全裸或半裸
- 您的生殖器、臀部或乳房——即使您穿着内衣
- 您在进行私人活动时——例如脱衣服、上厕所、淋浴、洗澡或发生性关系
- 您没有穿着具有宗教或文化意义的服饰，如果您通常在公共场合穿着此类服饰。

如果这种事情发生在您身上，那不是您的错。

**eSafety** 有合法权力将此类内容从社交媒体站点、网站和其他在线环境中删除。您可以免费且保密地向 [eSafety.gov.au/report](https://esafety.gov.au/report) 报告。

您还可以向警方举报基于图像的虐待行为。他们也许能够指控责任人并帮助保护您。如果有人威胁要伤害您或您的孩子，向警方举报并获得保护就非常重要。

欲了解更多有关基于图片的虐待的信息，请访问

[eSafety.gov.au/image-based-abuse](https://esafety.gov.au/image-based-abuse)。

